KIKKOMAN

Kipfilet met ponzu en garam masala

totale tijd **110 min.** **25 min.** voorbereidingstijd **25 min.** kooktijd **60 min.** marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
2.005 kJ / 480 kcal

Vetten: **24,3 g** Eiwitten: **43,2 g**
Koolhydraten: **19,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

600 g	kipfilet
2	teentjes knoflook
1 stuk	gember, ongeveer 2 cm
2 tl	paprikapoeder
8 el	Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof
300 g	yoghurt
1 tl	cayennepeper
2 tl	garam masala
2	uien
3 el	boter
700 ml	gezeefde tomaten (fles of blik)
2 el	tomatenpuree
200 g	room
1 snufje	gemalen kaneel
2 tl	honing (of ahornsiroop of Kikkoman Mirin Stijl Zoet Koken Kruiden)
	Peterselie voor de garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

600 g kipfilet - **2** teentjes knoflook - **1 stuk** gember, ongeveer 2 cm - **2 tl** paprikapoeder - **5 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **300 g** yoghurt - **1 tl** cayennepeper - **2 tl** garam masala
Snijd de filet in stukken. Snijd voor de marinade de knoflook en gember fijn. Meng met het paprikapoeder, Kikkoman Ponzu Citroen, yoghurt, cayennepeper en garam masala. Combineer met de kip en laat minstens 1 uur marineren.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de gemarineerde filet in een ovenvaste schaal en braad ongeveer 25 minuten (of bak in hete olie in een pan).

Stap 2

2 uien - **1,5 el** boter - **700 ml** gezeefde tomaten (fles of blik) - **2 el** tomatenpuree
Snijd de uien in blokjes en fruit ze in de gesmolten boter. Voeg de gezeefde tomaten en tomatenpuree toe en laat ongeveer 20 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe door.

Stap 3

1,5 el boter - **200 g** room - **3 el** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Citroensmaakstof - **snufje** Een snufje kaneelpoeder - **2 tl** honing (of ahornsiroop of Kikkoman Mirin Stijl Zoet Koken Kruiden) - Peterselie voor de garnering
Voeg de geroosterde filet (eventueel met de marinade), de resterende boter en de room toe en verwarm kort. Breng op smaak met de Kikkoman

Ponzu Citroen, kruiden en honing, garneer met de peterselie en serveer.